



OŠ ŠMARTNO NA POHORJU
JEDILNIK OKTOBER 2023



Datum	ZAJTRK	MALICA
Ponedeljek- 2. 10. 2023	Ovseni kruh (1), kisla smetana (7), lipov čaj	Mešani kruh (1), med , maslo (7), bela žitna kava (7), sadni krožnik
Torek – 3. 10. 2023	Kmečki kruh (1), skutin namaz z zelišči (7), češnjev paradižnik, metin čaj	Hamburger (pleskavica, omaka, paradižnik, zelena solata) (1), sadni sok
Sreda – 4. 10. 2023	Črni kruh (1), kakavov namaz z lešniki (8), bela žitna kava (7)	Polbeli kruh (1), tunin namaz (4), sveža paprika, šipkov čaj
Četrtek – 5. 10. 2023	Koruzni kosmiči, mleko (7), suhe slive	Kmečki kruh (1), piščančje prsi v ovitku, sir (7), kisle kumarice (12), planinski čaj
Petak – 6. 10. 2023	Polnozrnati kruh (1), ribji namaz (4), vložena paprika (12), bezgov čaj	Sadni jogurt (7), polnozrnata štručka (1), pomaranče
Ponedeljek-9. 10. 2023	Koruzni žganci z mlekom (7), suhı jabolčni krhlji	Kmečki kruh (1), zeliščni namaz, planinski čaj, nektarina
Torek – 10. 10. 2023	Francoski kruh (1), piščančje prsi v ovitku, kakav (7)	Lešnikova potička (1,3,7), metin čaj z medom , jabolko
Sreda – 11. 10. 2023	Rženi kruh (1), piščančja pašteta (6), hibiskus čaj	Ovsena bombetka (1), skuta s podloženim sadjem (7), mandarina
Četrtek – 12. 10. 2023	Mlečni pšenični zdrob z medom (1,7), suhe brusnice	Šolski sendvič (1,7), bezgov čaj, jabolko
Petak – 13. 10. 2023	Kmečki kruh (1), mesno zelenjavni namaz, sveži paradižnik, metin čaj	Koruzni kosmiči, mleko (7), jabolko
Ponedeljek-16. 10. 2023	Bela žembla (1), kuhan pršut, list zelene solate, čaj iz gozdnih sadežev, lešniki (8)	Kruh s semenami (1), piščančja pašteta (6), kislo zelje , metin čaj
Torek – 17. 10. 2023	Pirin kruh (1), tunin namaz (4), kisle kumarice (12), kamilični čaj	Makova štručka (1), bela žitna kava (7), banana
Sreda – 18. 10. 2023	Obloženi kruhki (1,7), mleko (7), sadni krožnik	Kmečki kruh (1), sardelni namaz (4), sveži paradižnik, sadni čaj z medom
Četrtek – 19. 10. 2023	Ovseni kosmiči na mleku (7), čokoladni posip	Črni kruh (1), topljeni sir za mazanje (7), vložena paprika (12), šipkov čaj, kaki
Petak – 20. 10. 2023	Kruh s semenami (1), jajčna jed (3), planinski čaj	Mlečni kruh (1,7), sadni kefir (7), banana
Ponedeljek-23. 10. 2023	Polbeli kruh (1), maslo (7), šipkova marmelada, mleko (7)	Štručka s slanino (1), sadni čaj, hruška
Torek – 24. 10. 2023	Makova štručka (1), tekoči jogurt (7), krhlji pomaranče	Mešani kruh (1), rezina sira (7), ajvar, zeliščni čaj
Sreda – 25. 10. 2023	Pica kruhki (1,7), 100% pomarančni sok	Kmečki kruh (1), kakavov namaz z lešniki (8), mleko (7)
Četrtek – 26. 10. 2023	Mlečni riž s cimetom in jabolki (7)	Sirova štručka (1,7), kakav, jabolko
Petak – 27. 10. 2023	Mešani kruh (1), čičerikin namaz, ščep kislega zelja bezgov čaj z limono	Mlečni pšenični zdrob (1,7), kakavov posip, banana

ZELENO – integrirana pridelava, lokalna pridelava

ŠOLSKA SHEMA (sadje, zelenjava oz. mleko)





OŠ ŠMARTNO NA POHORJU JEDILNIK OKTOBER 2023

Datum	KOSILO
Ponedeljek- 2. 10. 2023	Goveji golaž (9, koruzni žganci, hruška
Torek – 3. 10. 2023	Zelenjavna enolončnica z lečo (9), marmorni kolač (1,3,7)
Sreda – 4. 10. 2023	Porova juha (9), makaroni z mesom (1,3), radič in endivija z jajcem v solati (3)
Četrtek – 5. 10. 2023	Juha milijon (1,3), svinjski rezek po dunajsko (1,3), zeljna solata s krompirjem
Petek – 6. 10. 2023	Fižolova mineštra (9), rezina kruha (1), nektarina
Ponedeljek-9. 10. 2023	Polnozrnati peresniki s puranjim mesom (1,3), zelena solata, naravni hruškov sok
Torek – 10. 10. 2023	Cvetačna juha, zelenjavna rižota, paradižnikova solata
Sreda – 11. 10. 2023	Goveja juha (1,3), goveji rezek v zelenjavni omaki, krompirjevi njoki (1,3), rdeča pesa v solati (12)
Četrtek – 12. 10. 2023	Grahova kremna juha (9), piščančji file v naravni omaki, mlinci (1), zeljna solata s fižolom
Petek – 13. 10. 2023	Jota, rezina kruha (1), mandarina
Ponedeljek-16. 10. 2023	Čufti v paradižnikovi omaki (1,9), dušen riž, banana
Torek – 17. 10. 2023	Piščančja obara z žličniki (1,3), puding
Sreda – 18. 10. 2023	Svinjska ribica v naravni omaki (1,9), pražen krompir , zelena solata s čičeriko
Četrtek – 19. 10. 2023	Polnozrnati špageti(1,3), haše omaka, rdeča pesa v solati (12)
Petek – 20. 10. 2023	Špinačna juha z jušnimi kroglicami (1), ribji file po dunajsko (1,3), krompirjeva solata
Ponedeljek- 23. 10. 2023	Paradižnikova juha z zvezdicami (1,3), mesna rižota (puranje meso), kitajsko zelje v solati
Torek – 24. 10. 2023	Kisla repa, pire krompir , pečenica, jabolko
Sreda – 25. 10. 2023	Štajerska kisla juha, ovsena bombetka (1), mešani kompot
Četrtek – 26. 10. 2023	Zelenjavna juha (9), sesekljan rezek (1,3), ajdova kaša z zelenjavno v solati
Petek – 27. 10. 2023	Segedin golaž (1,9), polenta, mandarina

JEDILNIK SESTAVILA KOMISIJA ZA PREHRANO

DOBER TEK !

ZELENO – integrirana pridelava, lokalna pridelava

Alergeni:

- | | | | | |
|------------|-------------|--------------------|---------------------|-----------------|
| 1 – gluten | 4 – ribe | 7 – mleko /laktoza | 10- gorčično seme | 13 – volčji bob |
| 2 – raki | 5 – arašidi | 8- oreški | 11- sezamovo seme | 14-mehkužci |
| 3 – jajca | 6 – soja | 9- listna zelena | 12- žveplov dioksid | |